

SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh: EYBARDA SIMBOLON

Nama Pelatihan : Simulasi Mengajar Calon Praktik Pengajar
Nama Mata Diklat : Senam Lantai Guling Depan Mata Pelajaran PJOK Kelas VII
Tujuan Pelatihan : Guru mampu mengkreasikan materi Senam Lantai Guling Depan
Indikator Pelatihan : Pembelajaran Bermakna Peserta Didik dalam Tatap Muka Terbatas
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. PENDAHULUAN (2 menit)

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru)
2. Diawali dengan berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari. Mengecek kemampuan awal siswa dalam materi guling kedepan dengan cara menanyakannya kepada siswa.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk permainan gerobak sorong.

B. KEGIATAN INTI (6 menit)

➤ Stimulas/ Pemberian Rangsangan

Siswa mengamati bola yang digulingkan oleh guru dan balok segi empat yang digulingkan oleh guru. Lalu siswa diharapkan bertanya dan menentukan masalah mengapa bola bisa berguling sementara balok tidak bisa.

➤ Identifikasi Masalah.

Siswa mengidentifikasi atau membuat pernyataan-pernyataan, sebab akibat dari suatu benda yang bulat (bola) dan balok segi empat.

➤ Mengumpulkan Data

- ↳ Peserta didik mengamati gambar senam lantai guling ke depan dan menganalisisnya dikelompok.



- ↳ Peserta didik mengamati teman dalam melakukan kegiatan senam lantai guling ke depan dan menganalisisnya dikelompok.
- ↳ Peserta didik melakukan senam lantai guling ke depan dikelompok masing-masing dengan pengawasan guru.

➤ Pengolahan Data

Peserta didik mengolah data-data yang diperoleh dari data-data kegiatan pengamatan gambar guling depan, teman yang melakukan baik dengan sendiri, maupun dalam kelompok kerjanya, dengan membuat hipotesa sementara dalam pengawasan guru

➤ Pembuktian

Peserta didik melakukan senam lantai guling ke depan dikelompok masing-masing dengan mencoba hipotesa yang telah disimpulkan oleh Peserta didik dan melakukan senam lantai guling ke depan dikelompok masing-masing dengan mencoba yang berlawanan hipotesa Peserta didik dalam pengawasan guru

➤ Menarik Kesimpulan

Peserta didik sudah dapat menarik kesimpulan bagaimana melakukan senam lantai guling kedepan dalam bimbingan guru.

C. PENUTUP (2 menit)

- 1) Sebelum penutup guru melakukan penilaian
- 2) Peserta didik melakukan pendinginan dengan melakukan pelepasan otot.
- 3) Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.
- 4) Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep rangkaian gerakan guling depan.
- 5) Peserta didik bersama-sama guru berdoa.

Penilaian:

1. Penilaian Sikap : Dilakukan melalui pengamatan observasi selama kegiatan berlangsung.
2. Penilaian Pengetahuan: Dilakukan melalui tes tertulis
3. Penilaian Keterampilan: Dilakukan melalui tes praktik.

Sumber/ Media Pelatihan:

a. Sumber Belajar

1. Buku guru Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016, edisi revisi 2016
2. Buku siswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia 2016, edisi revisi 2016
3. <https://guruberbagi.kemdikbud.go.id>
4. <https://sekolah.penggerak.kemdikbud.go.id>

b. Media Pelatihan

1. Bola
2. Balok segi empat
3. Matras
4. Gambar guling ke depan
5. Video guling ke depan
6. Pluit

Sihotang, 26 Juni 2021
Calon Pengajar Praktik

EYBARDA SIMBOLON, S.Si
NIP 19860227 201001 1 015